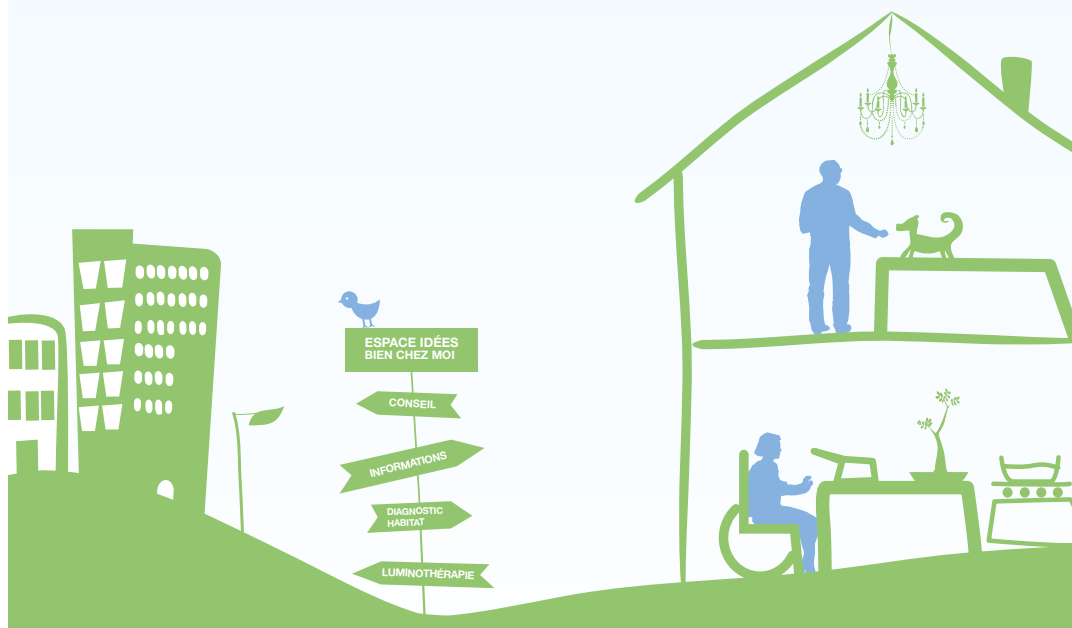


ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Janvier - Mars 2019

Programme des événements

Comment agir pour son confort,
son bien-être et son autonomie ?
Comment prévenir les aléas du quotidien ?
Comment préserver le lien social ?





Espace Idées Bien chez moi vous accompagne pour trouver les solutions pour bien vivre chez vous plus longtemps.

Cet espace s'articule autour de 4 axes clés :

- un parcours de sensibilisation à travers un appartement témoin adapté
- un espace d'accueil et d'échanges avec des professionnels
- un lieu de documentation et d'information
- un espace de conférences thématiques et d'ateliers pratiques

Espace Idées Bien chez moi organise régulièrement des conférences et des ateliers pratiques gratuits*, accessibles sur inscription et en fonction des places disponibles. Légère collation et visite guidée de l'Espace Idées Bien chez moi incluses.

Inscrivez-vous dès maintenant au 01 71 72 58 00 ou par mail à : accueil@espace-idees.fr

*Exception : Participation financière demandée uniquement pour les cycles de plusieurs ateliers.



Conférences et Ateliers

Mardi 22 janvier

de 14h30 à 16h30

Trier ses documents et affaires : Gain de place et recherche plus facile !

- Trier, organiser, se débarrasser des documents ou objets encombrants.
- Vendre ou donner ses effets personnels : les bonnes adresses, les erreurs à éviter. Jeter ?
- Quizz : Ai-je besoin de faire du tri ?

Intervenante : Gwendoline Cotrez, Fondatrice de Movadom

Mercredi 23 janvier

de 14h30 à 16h30

Vivre avec un rhumatisme au quotidien

- Arthrose, arthrite, ostéoporose : différences et similitudes.
- Les facteurs de risques.
- Conseils pour prévenir et mieux vivre avec.

Intervenante : Janine-Sophie Giraudet-Le Quintrec, Docteur Rhumatologue à l'Hôpital Cochin

Lundi 28 janvier

de 14h30 à 16h30

Optimiser le rangement dans son intérieur

- Quelles solutions sans gros travaux, faciles à réaliser : rangement et de gain de place, relookage grâce aux couleurs.

Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur

Mardi 29 janvier

de 10h à 12h

Sensibilisation aux gestes qui sauvent

- Malaises, intoxication, chutes...
- Quels sont les réflexes à adopter ?

Intervenant : Association des Sapeurs Pompiers Paris 10



Conférences et Ateliers

Mercredi 30 janvier

de 10h à 12h

Les clés du “Bien vieillir”

- Les principaux mécanismes du vieillissement (cellulaire, tissulaire et fonctionnel).
- Comment appréhender son évolution naturelle ?
- Conseils associés à l’image de soi, à l’engagement social et à la prévention santé.

Intervenant: Neuropsychologue, Association Brain Up

Lundi 4 février

de 14h30 à 16h30

Éclairage et Habitat

- Adapter l'éclairage à chaque activité.
- Optimiser et améliorer son confort visuel dans chaque pièce.
- Faire de l'écran un ami.

Intervenant: Yves Jacquot, Ingénieur en Optique et Fondateur de ConfortVisuel.com

Mardi 5 février

de 14h30 à 16h30

Locataire, propriétaire : charges et travaux, qui paie quoi ?

- Les charges locatives récupérables (provisions, récupération, recouvrement).
- Les réparations locatives (obligations, recours).

Intervenant: Aurélie Tkacz, Responsable du pôle juridique de l'ADIL 75

Mercredi 6 février

de 10h à 12h

Conformité de son installation électrique

- Comprendre son tableau électrique. Quels sont les points de sécurité à vérifier ?

Intervenant: Dominique Cottineau - PROMOTELEC



Conférences et Ateliers

Lundi 11 février

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Prévention et sécurité numérique : les bonnes pratiques

- Sensibilisation sur les questions de sécurité numérique et présentation des bonnes pratiques dans l'usage des outils numériques : ordinateurs, tablettes et smartphones qui se connectent à Internet.

Intervenant: Benoît Cousquer, Consultant en Nouvelles Technologies

Mercredi 13 février

de 14h30 à 16h30

Les clés de la sécurité chez soi et dans ses déplacements quotidiens

- Ruse à domicile, vol à l'arraché, vol à la tire... Les précautions à prendre.
- Conseils pour circuler dans les espaces publics.

Intervenant: Equipe de la Sécurité de Proximité Paris 10^e - Préfecture de Police

Jeudi 14 février

de 10h à 12h

Anticipation et prévention pour bien vivre chez soi

- Conseils et solutions pour améliorer son quotidien. Confort et sécurité sans modifications majeures de son logement.
- Travaux d'adaptation et financements.

Intervenante: Sandrine Lopes, Ergothérapeute - Adaptation du logement

Lundi 18 février

de 14h30 à 16h30

La bonne attitude à avoir en cas d'incendie

- Il y a le feu chez moi, dans mon immeuble, comment réagir ?

Intervenant: La Brigade des Sapeurs-Pompiers de Paris



Conférences et Ateliers

Mardi 19 février

de 14h30 à 16h30

La qualité de l'air dans votre habitat

- Quelles sont les sources de pollution présentes dans un logement ?
- Quels gestes adopter pour les limiter ?
- Quels sont les points de vigilance ?

Intervenante : Conseillère Médicale en Environnement intérieur - Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique - APPA

Jeudi 21 février

de 9h à 12h

Conseils personnalisés avec une ergothérapeute (Rendez-vous gratuit et individuel de 40 mn)

- Vous avez - de 75 ans et vous vous posez des questions sur l'adaptation de votre domicile ?
- Venez vous entretenir avec notre ergothérapeute qui vous conseillera sur des solutions adaptées.
Prise de rendez-vous au 01 71 72 58 00

Intervenante : Sandrine Lopes, Ergothérapeute

Jeudi 21 février

de 14h30 à 16h30

Quelles sont les sources de financement en cas de travaux d'adaptation de votre habitat ?

- Le bon déroulement d'un projet d'aménagement.
Les étapes à respecter
- Les aides financières existantes et les conditions
- Le rôle de SOLiHA

Intervenant : SOLiHA (Solidaires pour l'Habitat)



Conférences et Ateliers

Mardi 26 février

de 10h à 12h

NOUVEAU

Atelier - Qualité de l'air intérieur et produits ménagers

Nombre de places limité

- Comment nettoyer sans polluer sa maison ?
- Composition des produits et décryptage des étiquettes.
- Réalisation d'une recette de détergent simple, saine, écologique et économique.

Intervenante: Isabelle Troussicot Malinge, Formatrice en santé environnementale

Lundi 4 mars

de 10h à 12h

Atelier - Initiation aux gestes d'urgence

Nombre de places limité

- Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque et l'utilisation du défibrillateur.

Intervenant: Association Les Transmetteurs

Lundi 11 mars

de 10h à 12h

Maîtrise des factures d'énergie et d'eau, ayez les bons réflexes !

- Quels enjeux ? Quelles économies réaliser ?
- Conseils pour améliorer le confort et la qualité de vie dans son logement.

Intervenant : Conseiller Info-Energie de l'Agence Parisienne du Climat - APC

Mardi 12 mars

de 10h à 12h

Le déménagement : les bonnes questions à se poser

- Quelles sont les motivations pour déménager ?
- Y a-t-il un moment propice ?
- Où déménager et Comment ?

Intervenante: Gwendoline Cotrez, Fondatrice de Movadom



Conférences et Ateliers

Jeudi 14 mars

de 10h à 12h

Une cuisine bien pensée !

- Les installations, les rangements, les accessoires “malins” et pratiques.
- Les équipements à privilégier pour cuisiner en toute sécurité.

Intervenante : Sylvie Chataignier, Architecte d'intérieur Spécialiste Accessibilité

Vendredi 15 mars

de 14h30 à 16h30

Panorama des différents dispositifs d'alerte et d'assistance à domicile

- Démonstration de différents systèmes de téléassistance et détecteurs.
- Présentation des technologies existantes, leur intérêt pour un usage adapté.
- Les chutes : enjeu, constat, besoin.

Intervenant : Association TASDA - Technopôle Alpes Santé à domicile & Autonomie

Lundi 18 mars

de 10h à 12h

NOUVEAU

Atelier - Apprendre à reconnaître les polluants dans notre assiette et notre cuisine !

Nombre de places limité

- Décryptage des additifs.
- Les emballages alimentaires, les modes de cuisson, les ustensiles et accessoires pour cuisiner : contiennent-ils des substances ou des matières à risques pour notre santé ? Lesquels utiliser ?

Intervenante : Isabelle Troussicot Malinge, Formatrice en santé environnementale

Mardi 19 mars

de 10h à 12h

Bien-être et confort chez soi : comment faciliter son quotidien ? Prévention, adaptation, financements

- Conseils d'amélioration et d'adaptation de votre logement.
- Accessoires et astuces pour un meilleur confort.
- Qu'est-ce qu'un diagnostic habitat ?

Intervenante : Christelle Dumas, Ergothérapeute - Adaptation du logement



Conférences et Ateliers

Mercredi 20 mars

de 14h30 à 16h30

Aidant : ne vous oubliez pas ! La personne que vous aidez, a besoin de vous !

- Comment prendre soin de sa santé : quelles solutions de répit et d'aides au quotidien ?
- Comment prendre du temps pour soi (loisirs, vacances...) ?
- Comment garder un lien de qualité avec un proche ?

Intervenante: Janine-Sophie Giraudet-Le Quintrec, Docteur Rhumatologue à l'Hôpital Cochin

Jeudi 21 mars

de 14h30 à 16h30

Acheter en toute sécurité sur Internet

- Les précautions de base pour protéger ses données personnelles et bancaires.
- Astuces pour comparer les prix.
- La livraison : moment clé de la transaction. Comment réclamer en cas de problème ?

Intervenant: Jacques Henno, Journaliste spécialiste des nouvelles

Vendredi 22 mars

de 10h à 12h

Partager votre logement avec un étudiant : un mode de vie pour créer des liens intergénérationnels et solidaires

- Qu'est-ce que la colocation intergénérationnelle ?
- Fonctionnement, obligations de chacun pour réussir la cohabitation.
- Quel intérêt ?

Intervenante: Catherine Garnier, Association Ensemble 2 Générations

Mardi 26 mars

de 14h30 à 16h30

La Maison des Aînés et des Aidants et CLIC Paris Emeraude, présentation

Guichet d'accueil et d'informations sur les prestations, droits et services d'aide à domicile, offres de soins - dédié aux retraités et à leur entourage. Quel est son rôle ?

Présentation et organisation du maillage des acteurs locaux.

Intervenant : Maison des Aînés et des Aidants- M2A (9^e, 10^e et 19^e arrondissements de Paris)



Conférences et Ateliers

Mardi 26 mars

de 14h à 17h

Conseils personnalisés avec une ergothérapeute (Rendez-vous gratuit et individuel de 40 mn)

- Vous avez - de 75 ans et vous vous posez des questions sur l'adaptation de votre domicile ?
- Venez vous entretenir avec notre ergothérapeute qui vous conseillera sur des solutions adaptées.
Prise de rendez-vous au 01 71 72 58 00

Intervenante: Christelle Dumas, Ergothérapeute

Mercredi 27 mars

de 14h30 à 16h30

Comprendre votre devis travaux

- Mentions obligatoires, causes facultatives et leurs conséquences.
- Points à vérifier avant signature.
- Obligations de chaque partie après engagement.
- Les documents annexes au devis.

Intervenant: Pape Lo, Formateur Construire Demain (formation et conseil)

Vendredi 29 mars

de 10h à 12h

Domotique de la maison : confort et sécurité

- La domotique : Lumière, portes, volets, prises, alarmes...
- Quelle utilité au quotidien ?
- Les avantages et inconvénients. Les pièges à éviter.
Quel professionnel contacter ?

Intervenant: Laurent Rathouis, Expert en aménagement du logement et accessibilité - RLC Conseils



Cycles d'ateliers

“Bien chez soi” : Un parcours de sensibilisation en 5 étapes

Toutes les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe.

Gratuit. Nombre de places limité.

Cycle de 5 séances indissociables en groupe :

Les vendredis : 15, 22, 29 mars, 5 et 12 avril de 10h à 12h.

- **Conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement, les accessoires innovants qui facilitent le quotidien, les économies d'énergie, les conseils et financements existants, les relations habitat-santé-économie. Des échanges, des mises en situation, la découverte et l'essai de matériel, etc.**

Intervenants : Fédération SOLiHA - Solidaires pour l'Habitat / PRIF



Permanences gratuites

Le 1^{er} jeudi
de chaque mois
de 14h à 17h

Vous êtes locataire, propriétaire, bailleur : un(e) juriste de l'ADIL - Agence Départementale d'Information sur le Logement - vous accueille pour répondre à vos questions.
Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

Jeudi 21 février
de 9h à 12h

Si vous avez moins de 75 ans, vous pouvez bénéficier d'un entretien individuel de 40 minutes avec une ergothérapeute. Conseils personnalisés sur l'adaptation de son domicile.
Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

Mardi 26 mars
de 14h à 17h

Inscription aux conférences

Vous pouvez vous inscrire :

- Par téléphone au 01 71 72 58 00
- Par mail à accueil@espace-idees.fr
- Par courrier postal en complétant le coupon ci-après

Après votre demande de participation, un récapitulatif des dates vous sera adressé par mail ou courrier.

En cas d'empêchement, merci de nous prévenir afin de libérer une place !



Coupon-réponse

à adresser à Espace Idées Bien chez moi : 7, cité Paradis 75010 Paris

Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : E-mail : @

Nom de l'Institution de Retraite Complémentaire Agirc-Arrco :

Cases à cocher :

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> MARDI 22 JANV. | <input type="checkbox"/> JEUDI 21 FÉV. (CONSEILS) | <input type="checkbox"/> VENDREDI 22 MARS |
| <input type="checkbox"/> MERCREDI 23 JANV. | (TÉL POUR RDV) | <input type="checkbox"/> MARDI 26 MARS |
| <input type="checkbox"/> LUNDI 28 JANV. | <input type="checkbox"/> JEUDI 21 FÉV. | <input type="checkbox"/> MARDI 26 MARS (CONSEILS) |
| <input type="checkbox"/> MARDI 29 JANV. | <input type="checkbox"/> MARDI 26 FÉV. | (TÉL POUR RDV) |
| <input type="checkbox"/> MERCREDI 30 JANV. | <input type="checkbox"/> LUNDI 4 MARS | <input type="checkbox"/> MERCREDI 27 MARS |
| <input type="checkbox"/> LUNDI 4 FÉV. | <input type="checkbox"/> LUNDI 11 MARS | <input type="checkbox"/> VENDREDI 29 MARS |
| <input type="checkbox"/> MARDI 5 FÉV. | <input type="checkbox"/> MARDI 12 MARS | |
| <input type="checkbox"/> MERCREDI 6 FÉV. | <input type="checkbox"/> JEUDI 14 MARS | <input type="checkbox"/> CYCLE BIEN CHEZ MOI |
| <input type="checkbox"/> LUNDI 11 FÉV. | <input type="checkbox"/> VENDREDI 15 MARS | |
| <input type="checkbox"/> MERCREDI 13 FÉV. | <input type="checkbox"/> LUNDI 18 MARS | |
| <input type="checkbox"/> JEUDI 14 FÉV. | <input type="checkbox"/> MARDI 19 MARS | |
| <input type="checkbox"/> LUNDI 18 FÉV. | <input type="checkbox"/> MERCREDI 20 MARS | |
| <input type="checkbox"/> MARDI 19 FÉV. | <input type="checkbox"/> JEUDI 21 MARS | |

J'autorise l'Espace Idée Bien chez moi à utiliser mon adresse mail et/ou téléphone et/ou adresse postale pour me contacter dans le cadre de la gestion de mon inscription.

J'autorise l'Espace Idées bien chez moi à me contacter pour me faire part des événements et actions qui peuvent m'intéresser (je pourrai me désabonner à tout moment).

Vos données à caractère personnel sont collectées et traitées par Espace Idées Bien Chez Moi dans le cadre de votre inscription a une ou des conférences.

Il ne pourra être procédé à votre inscription en cas d'absence d'une information indiquée comme obligatoire.

Ces données sont conservées pendant 5 ans. Vous disposez du droit de demander l'accès aux données vous concernant, leur rectification, leur effacement, leur portabilité ou la limitation de leur utilisation. Vous pouvez aussi, sous certaines conditions, vous opposer à un traitement de ces données.

Ces droits peuvent être exercés en adressant un courrier accompagné d'un justificatif d'identité à Espace Idées Bien chez moi, Michèle ZARAGOZA - 7 cité Paradis - 75010 Paris





Espace Idées Bien chez moi

VISITEZ L'APPARTEMENT TÉMOIN

Les clés d'un logement sûr et confortable

En veille sur les bonnes pratiques et les solutions innovantes, Espace Idées Bien chez moi vous propose la visite commentée d'un appartement témoin aménagé pour tout âge.

- Testez des solutions simples et efficaces
- Découvrez des aménagements astucieux
- Consultez nos documents et fiches pratiques
- Prenez rendez-vous avec des professionnels (juristes, professionnels de l'habitat, ...)



ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Informations pratiques

Horaires :

Accès libre du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Accès :

7, cité Paradis - 75010 Paris

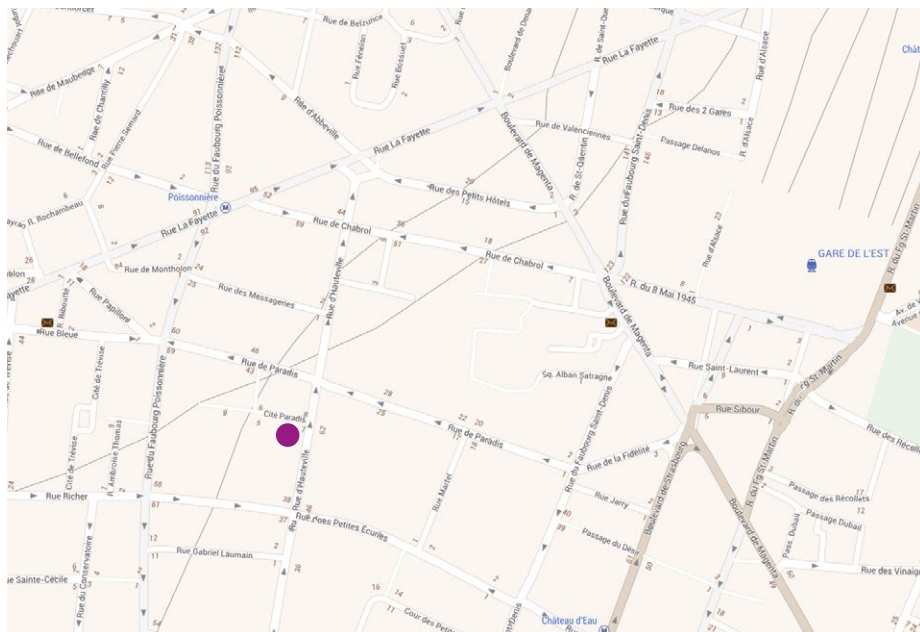
(face au 60-62 rue d'Hauteville).

Tél. : 01 71 72 58 00 - mail : accueil@espace-idees.fr

- **Parking :** Gare de l'Est, Franz Liszt.
- **Métro :** Poissonnière (L7), Bonne Nouvelle (L8 et 9), Château d'Eau (L4).
- **Bus :** 32 (Hauteville)

Espace Idées Bien chez moi est accessible aux personnes à mobilité réduite.

● RÉTRAITÉ COMPLEMENTAIRE
agirc et arrco



Données cartographiques © 2018 Michelin